

ヨガビリー®ボールワンポイントレッスン

Yogabili Ball One Point Lesson

ヨガビリー®クラスでは誰でも簡単にできる動きを提供しています。
お手元にヨガビリー®ボールがあれば、
ご自宅やオフィスでも気軽に使っていただけます！

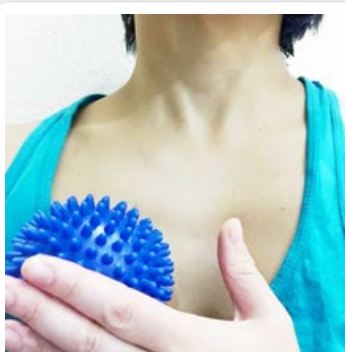


お家でヨガビリーボール

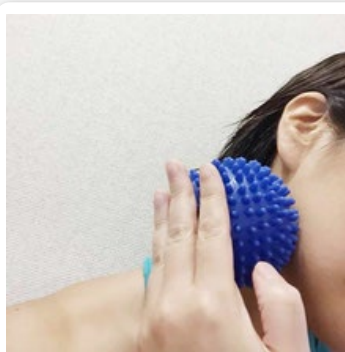
顔まわりのリンパ流し

Point

リンパ管は老廃物を排泄する下水管にあたる場所。
もちろんYogaでリンパを流せるけど、
お家では集中してヨガってなかなか難しいもの。
でもヨガビリーボールがあれば、
家でも簡単にできるんです。



お風呂上がりに
耳の下から首筋のリンパを
コロコロ



デコルテをコロコロ
鎖骨部分から脇の下の
リンパ節をめぐらせて老廃物を
流していきます

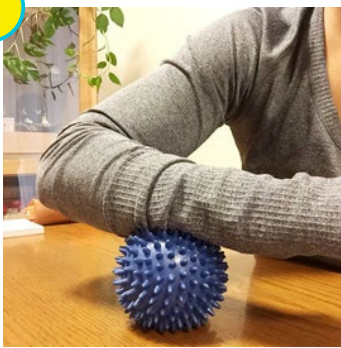
このトゲトゲが適度な刺激で首や胸の筋膜をほぐしてくれるので、
コリが楽になり呼吸が深まります。
からだの下水管(=リンパ管)のお掃除をして、綺麗なお水を体内に循環させましょう！



オフィスでヨガビリーボール

風池を刺激するマッサージ

1



PC作業でお疲れの腕に

腕の内側にボールを敷いて、
圧力をかけながら
手首から肘までコロコロ刺激して
リンパを流しましょう。
腕の神経は目や首の疲れに
つながっていますので、
疲れ目、首のコリにも効果的です。

2



肩こり、目の疲れ、頭痛に

後頭部の生え際、真ん中から
左右外側にあるちようどくぼんだ辺りに、
風池(ふうち)というツボがあります。
ここをボールで押し付けるように
刺激してください。
自律神経を整え、
脳の活性にも繋がります。



※Michikoのヨガクラスはすべて、
最後のシャバーサナ(しかばねのポーズ)時に、
お一人ずつアロマオイルを使って風池を刺激する
マッサージを行っています。
このマッサージを受けにまた参加したくなる
好評をいただいています！

注意事項について

- 本ウェブサイトに掲載されている情報、またはヨガビリーボールを使用することで発生した方が一時的に怪我や事故、体調不良や筋肉痛などに対して、当方は一切責任を負いません。
- ヨガビリーボールによる変化や反応には個人差があり効果を確約できるものではありません。
- 現在通院されている方、妊娠中の方は医師に相談の上ご使用下さい。
- アルコール摂取されている方、運動を禁じられている方はご使用をお控えください。
- また、予告なしに本ウェブサイトに掲載した情報を変更、あるいは本ウェブサイトの運営を中断または中止させていただくことがありますので、あらかじめご了承ください。